

第壹章 緒論

本研究旨在探討晚期兒童身體活動量、同儕關係與身體自我概念的關聯。本章架構依循下列內容：第一節、問題背景；第二節、研究問題；第三節、研究假定與限制；第四節、名詞解釋；與第五節、研究的重要性。

第一節 問題背景

從發展心理學的角度來看，個體的行爲發展不但是一個前後連續的歷程，而且前後行爲之間具有因果的關係。個體任一時期的發展，均與前一時期或前各時期的發展有關；前一時期或前各時期發展順利者，將發揮良好的基礎作用，有助於後期的發展 (楊國樞，1994)。而兒童時期是行爲發展的重要過程之一，在此時期，促使兒童多從事身體活動相關的行爲，可以幫助其在生理及心理各方面獲得健全的發展。

許多研究證實，透過規律身體活動的動態生活型式，能促進個體的健康並提昇生活品質 (Blair et al., 1995; Brehm & Iannotta, 1998; Dubber, 1992; U.S. Department of Health and Human Services, 1996, 1997)。規律的身體活動與兒童和青少年的健康有密不可分的關係，其中包括：減少肥胖、降低心理壓力、增加體適能、抑制心血管疾病發生的危險，並促進運動表現 (Sallis & Owen, 1999)。Preboth (2002) 發現增加兒童日常生活之身體活動量的益處包括：可以減少肥胖情形、改善坐式生活習慣，以及增進個人動作技能的發展。同時，藉助參與身體

活動的行為，可以提高兒童的自尊、幫助集中注意力及培養較佳學習成就 (Shephard, 1997; Tremblay, Inman, & Williams, 2000)；與提高自我修養、人格特質及社會發展等方面的利益 (Estrada, Gelfand, & Hartmann, 1988; Feltz, 1986)。

Gallahue and Ozmun (2002) 認為參與身體活動不但對個體的全人健康有所助益，也是影響兒童健康成長與成熟的重要因素。由此可知，身體活動對於兒童發展有莫大的好處。

Blair, Clark, Cureton, and Powell (1989) 指出成年時期的健康植基於兒童時期的健康；而且，兒童時期身體活動行為的發展，影響成人時期身體活動行為的發展；同時，兒童時期參與身體活動的習慣，亦左右成人時期的生活型式 (Kelder, Perry, Klepp, & Lytle, 1994)。所以，規律的身體活動不僅可促進兒童發展，增進兒童健康與身體適能，並且會影響未來長大持續從事身體活動行為的參與，有助於成人時期的健康狀況。總之，兒童時期的發展是奠定往後人生階段發展的基礎，若欲培養一個健康與身心均衡發展的個體，兒童時期的行為發展是一個重要關鍵。

在社會、教育及心理學領域，「自我概念」(self-concept) 常被廣泛並深入的探討，一直是行為發展研究的重要議題 (Hagger, Biddle, & Wang, 2005)。正向的自我概念會影響個體的行為發展，在心理健康、動機取向及行為持續能力方面佔有重要的因素 (March, 1989; March, Asci, & Tomas, 2002; Paradise & Kernis, 2002)。自我概念即為個體的自我知覺 (perception) 包含對自我的描述 (descriptive) 及評鑑 (evaluative) (Harter, 1996)。亦可解釋為，個體在多方面對自

我知覺的總合；其中包括對自我性格、能力、興趣、慾望的明瞭；個人與他人和環境間的關係；個人處理日常生活事物的經驗；以及對生活目標的認識與評價等(張春興，2000)。近年來，關於自我概念的研究從整體性自我概念 (global self-concept)，逐漸強調 Shavelson, Hubner, and Stanton (1976) 所發展的「自我概念多向度階層模式」(a multifaceted and hierarchical model of self-concept)，此一改變乃是由置頂的一般整體性自我概念，次分成學業自我概念 (academic self-concept)、社會自我概念 (social self-concept)、情緒自我概念 (emotional self-concept) 及身體自我概念 (physical self-concept) (例如：Byrne, 1988; Marsh, 1987; Marsh & Shavelson, 1985; Song & Hattie, 1984; Yeung, Chui, Lau, McInerney, & Russell-Bowie, 2000)。

相關研究發現，身體自我概念與個體健康行爲的發展有關，如運動參與 (Fox, 2000; Sonstroem, Harlow, & Josephs, 1994)、體適能 (Marsh, 1996; Marsh & Redmayne, 1994; van Vorst, Buckworth, & Mattern, 2002) 及飲食行爲 (Frederick & Grow, 1996)。所以，身體自我概念與個體的行爲發展具有密切的關聯。一個正向、穩定、健康的自我概念有助於兒童未來的自我發展與心理幸福。正面自我概念會有好的自我評價，如果兒童具有正面的自我概念，將會有信心去克服難關，願意接受任何型式的活動挑戰，為自己贏得很多機會，自然較容易成功。

除身體活動行爲參與及心理層面的自我概念影響兒童的身心發展甚鉅外，關於社會層面的同儕的接納程度在兒童發展亦扮演著重要的角色。個體與團體成員的關係，顯示個體在社會團體中的社會地位，是由團體成員認可接納的，非由

團體外力量指派的 (張春興, 2000)。兒童與同儕間的社會互動可以提供「學習經驗」的機會, 進而影響兒童在身體、認知、社會、及情緒層面的發展。

Hartup (1996) 指出兒童與同儕的接觸對於社交技能的學習和正常的社會行為模式的學習具有關鍵作用。而同儕間的互動關係是兒童學習社會規範、行為及價值觀的重要途徑, 為兒童將來發展社會地位與學習如何扮演符合社會行為的重要過程 (Shaffer, 2000)。隨著年齡增長, 兒童愈來愈重視同儕友誼。Ellis, Rogoff, and Cromer (1981) 針對二到十二歲的兒童做調查發現, 隨著年齡增長兒童花費愈來愈多的時間和同儕相處。Sigelman and Shaffer (1995) 認為如果兒童時期不曾擁有親密的同儕關係, 在以後成年生活的環境會產生不良的社會適應。換言之, 兒童在同儕間的人際關係愈好, 對其學習社會行為的正面影響也愈大。

過去, 探討兒童參與身體活動的研究多從提昇兒童體適能及身體健康維持方面著手, 較少探討心理及社會層面。由相關研究可知, 身體活動、身體自我概念及同儕關係都是影響兒童行為發展的重要因素。因此, 本研究旨在探討晚期兒童的身體活動量、身體自我概念及同儕關係的關聯為何?

第二節 研究問題

身體活動行為、身體自我概念及同儕關係都是影響兒童行為發展的重要因素, 過去, 探討兒童參與身體活動的研究多從提昇兒童體適能及身體健康維持方面著手, 關於兒童身體自我概念也僅涉及到身體活動能力的表現結果, 有關日常生活的身體活動行為卻鮮少討論。因此, 對於兒童身體活動量、同儕關係與身體

自我概念的探討值得進一步加以研究。根據上述理的問題背景，本研究提出四個研究問題：

問題一：晚期兒童身體活動量、身體自我概念及同儕關係是否有相關？

問題二：晚期兒童身體活動量與身體自我概念是否有性別差異？

問題三：參加運動校隊的晚期兒童在身體活動量、同儕關係與身體自我概念是否有差異？

問題四：不同身體活動量晚期兒童的身體自我概念與同儕關係是否有差異？

第三節 研究假定與限制

本研究基本假定為研究參與者的行為發展具有前後一致的穩定性，其身體活動量、身體自我概念及同儕關係與日常生活息息相關，個體的行為模式不會經常改變。此外，在研究進行期間，研究參與者皆能依研究主持者的要求與鼓勵據實填答測驗內容。而其他年齡兒童的身體活動量、身體自我概念與同儕關係的關聯必須另行研究，避免以本研究之結果進行過度推論。

第四節 名詞解釋

本節將針對本研究操作性名詞做一詳細及具體的定義，包括：一、晚期兒童期；二、身體活動量；三、身體自我概念；與四、同儕關係，詳細定義如下：

一、晚期兒童 (later childhood)

Payne and Isaacs (2002) 將兒童期分爲三個時期，分別是：早期兒童期 (early childhood)，出生至 7 歲；中期兒童期 (middle childhood)，7 至 9 歲；晚期兒童期 (later childhood)，9 至 12 歲。本研究選取的對象爲 11 歲左右的晚期兒童。

二、身體活動量 (Physical activity)

身體活動是由意識控制使骨骼肌收縮，造成關節角度發生變化，而產生能量消耗的一切身體移動 (Caspersen et al., 1985)。本研究定義是指大肌肉群的收縮而形成的移動現象，依其實施時間及活動性質分類，身體活動量則爲參與者身體活動實施時間多寡的結果。本研究以王俊杰等人 (2004) 修訂之國小學童身體活動量問卷爲測量工具，在身體活動量問卷上得分愈高，表示兒童身體活動量愈高。

三、身體自我概念 (Physical self-concept)

Bynre (1988) 認爲自我概念是個人對其自身行爲、能力、身體、個人價值感所持的態度、判斷與價值，亦即是個人對自己的知覺與評估。而身體自我概念包含許多特殊的能力概念，例如：運動能力知覺（運動、體適能或運動能力）及身體外觀（高、矮、胖、瘦或個人魅力），個體身體範圍內的自我概念水準乃依據個體在該身體領域內各種要素的能力概念的程度而定。個體對自我的身體外觀、身體能力、生理現況以及身體活動等多方面的知覺。

本研究以莊鵬輝 (1995) 編訂之兒童身體自我概念量表為指標，包含：「柔軟度」、「耐力」、「外表」、「彈性」、「肥胖」、「力量」；在兒童身體自我概念量表上得分愈高，表示兒童的身體自我概念愈好。

四、同儕關係 (Peer relation)

「同儕」是指所處的地位或等級相等的人，無論時間的長短，只要在交互作用的過程中，能直接參與活動，並能共同分享能力及目標的就是同儕 (Shaffer, 2000)。同儕關係是指與同地位的其他人互動交往的情形與程度。本研究以社交測量中的提名法，由參與者就目前全班同學填寫喜歡和不喜歡的人，再依所得資料計算每一受試者的社會地位指數。社交測量地位指數越高者，表示參與者的同儕關係越愈好。

第五節 研究重要性

世界衛生組織 (WHO) 對健康定義：不只是身體沒有疾病或免於虛弱，而是指生理、心理、社會三方面都安康的狀態。兒童的健康及行為發展一直是被重視的議題。雖然許多研究證實身體活動可以獲得健康方面許多的利益，但有關兒童身體活動及身體自我概念相關研究相當有限，且與同儕關係的研究更是缺乏，值得進一步探討。因此本研究旨在探討兒童的身體活動量、身體自我概念及同儕關係的相關，如果能瞭解兒童身體活動、身體自我概念及同儕關係三者間的關聯，即可進一步以介入方式，探討身體活動及身體自我概念對兒童同儕關係的影響。